

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0035/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Ergonomia pracy fizycznej

Nr kursu: 6/080/2026

Uczestników: 5 w tym kobiet: 4, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 08.04.2026-08.04.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
08.04.2026	08:00-08:45	Pojęcie ergonomii pracy Rodzaje obciążeń fizycznych	Gierwałd 33
	08:45-09:30	Skutki nieergonomicznej pracy	Gierwałd 33
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Elementy stanowiska pracy Rozmieszczenie narzędzi i materiałów	Gierwałd 33
	10:20-11:05	Praca stojąca i siedząca	Gierwałd 33
	11:05-11:50	Ręczne prace transportowe	Gierwałd 33
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Pozycje wymuszone Ruchy powtarzalne	Gierwałd 33
	12:40-13:25	Ćwiczenia profilaktyczne Mikroprzerwy	Gierwałd 33
	13:25-13:45	PRZERWA	
13:45-14:30	Środki ochrony indywidualnej	Gierwałd 33	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

